

Stefanie Rondags (37) werd op haar 14e gediagnosticeerd met diabetes type 1. Inmiddels weet ze dat ze een andere vorm van diabetes heeft: MODY3. Stefanie is psycholoog, freelance onderzoeker/schrijver en gepromoveerd in diabetesonderzoek bij VUmc. www.stefanierondags.nl



Stefanie

Wintertenen?

Vorige winter kreeg ik opeens last van mijn voeten. Wanneer ik een tijdje buiten gewandeld had - mijn favoriete coronaproof uitje - begonnen mijn kleine en ringteen dof te voelen. Mijn voetzolen en tenen zaten onder de bleek gekleurde vlekken. Het zag er raar uit, en het liep vervelend. Ik bleef maar wiebelen met mijn tenen, in de hoop dat het mijn bloedsomloop zou verbeteren, en het nare gevoel zou verdwijnen. Dat gebeurde pas als ik weer thuis was, ik mijn schoenen uit kon doen, en mijn voeten weer warm waren geworden. Konden het wintertenen zijn? Daar had ik nog nooit last van gehad. De angst be kroop me dat het misschien wel diabetische zenuwschade was. Het zat me totaal niet lekker. Deze acute complicatie-angst zorgde direct voor een sterke motivatie om beter voor mezelf te zorgen. Ik moest toegeven dat mijn inzet om mijn suikers goed te reguleren wat was verslapt, dit afgelopen jaar vol lockdowns en coronamaatregelen. Ik at meer koolhydraten, bewoog minder en controleerde mijn bloedglucosewaarde niet vaak genoeg. Een cliënte van mij, die haar diabetes minutieus regelt, inspireerde me om weer wat beter mijn best te doen. *Better safe than sorry*, is haar motto, en daar ben ik het helemaal mee eens. Tegelijk met het koude weer, verdwenen ook mijn voetklachten. Weg was mijn angst. En mijn hernieuwde motivatie. Pff... Ik vind mezelf soms zó vermoeiend.

‘Het zat me totaal niet lekker’